



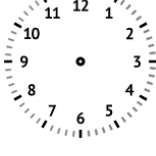

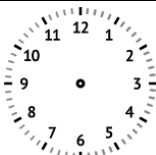





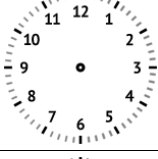
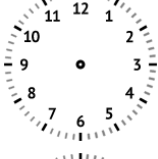



Voorbeeld van een doordeweekse dag

Pictogrammen zijn te vinden op www.sclera.be. Je kunt onderstaand schema ook natuurlijk zelf tekenen. Met een leeg blaadje en een stift kan je dit zelf maken. Kinderen vinden het vaak leuk om een tekening te maken van de activiteit.

Tijdstip	Klok getekend	Activiteit	Getekend/pictogram
8 uur		Ontbijten	
8:30 uur		Wassen, aankleden, tanden poetsen	
9:30 uur		Schoolwerk, zonder beeldscherm	
10:30 uur		Drinken en fruit	
10:45 uur		Binnen of buiten spelen	
12 uur		Meehelpen met een taakje in huis	

12:30 uur		Lunchen	
13:30 uur		Schoolwerk, afsluitend een rustige beeldscherm-activiteit (zoals schooltv, jeugdjournaal)	
15 uur		Buiten of binnen spelen	
16:30 uur		Beeldschermtijd (bv tv, tablet)	
17:30 uur		Avondeten	
18:30 uur		Avondritueel, zoals altijd	